

## Neu!!! Hybrides Trainingsangebot für zu Hause und für Kurse vor Ort im Aktiv-Zentrum

Sie können auswählen, ob Sie Ihren Kurs als reinen Online-Kurs per Live-Streaming buchen, oder ob Sie lieber an einem Präsenzkurs bei uns im Aktiv-Zentrum Sport & Gesundheit vor Ort teilnehmen wollen.

### 12-Wochen-Standard-Online-Tarif\*:

12 Wochen lang 1x pro Woche Online-Training per Live-Streaming. Dabei stehen Ihnen über 25 Kurs-Stunden pro Woche zur Auswahl!

**Kursgebühr: € 129,00**

### 12-Wochen-Premium-Tarif mit fester Platzreservierung\*:

12 Wochen Präsenzkurs Ihrer Wahl vor Ort im Aktiv-Zentrum-Sport & Gesundheit mit fester Stammplatz-Reservierung. Alternativ haben Sie die Möglichkeit 1x pro Woche online per Live-Streaming an einem Kurs Ihrer Wahl teilzunehmen.

**Kursgebühr: € 159,00**

#### Aqua Fitness „Power“\* (10 Termine)

Tiefwasser, der Kurs findet im Hallenbad Ditzingen statt, zuzgl.. Eintritt

Mo	19.09.2022	07.55–08.40 Uhr	108,00 €
Do.	22.09.2022	16.45–17.30 Uhr	108,00 €
Do.	22.09.2022	20.15–21.00 Uhr	108,00 €
Sa.	24.09.2022	09.00–09.45 Uhr	108,00 €
Sa.	24.09.2022	09.50–10.35 Uhr	108,00 €
Sa.	24.09.2022	10.40–11.25 Uhr	108,00 €

#### Aqua Fitness „65+“\* (10 Termine)

Tiefwasser, der Kurs findet im Hallenbad Ditzingen statt, zuzgl.. Eintritt

Mo.	19.09.2022	08.45–09.30 Uhr	108,00 €
Mi.	21.09.2022	08.45–09.30 Uhr	108,00 €

#### Rücken-Yoga auf dem Stuhl\* (10 Termine)

Übungen zur Erhaltung von Kraft & Beweglichkeit. Dieser Kurs findet aktuell im Aktiv-Zentrum statt.

Mi.	24.09.2022	15.00–16.00 Uhr	129,00 €
-----	------------	-----------------	----------

#### Rückentraining „Power“\* (12 Termine)

Hohe Intensität.

Mo.	19.09.2022	18.45–19.45 Uhr	159,00 €
Mi.	21.09.2022	18.45–19.45 Uhr	159,00 €
Do.	22.09.2022	20.00–21.00 Uhr	159,00 €

#### Pilates\* (12 Termine)

Sanftes Ganzkörpertraining zur Stärkung der Körpermitte.

Mo.	19.09.2022	20.00–21.00 Uhr	159,00 € „Neuer Kurs“
Di.	20.09.2022	09.45–10.45 Uhr	159,00 € (Power)
Di.	20.09.2022	17.30–18.30 Uhr	159,00 €
Fr.	23.09.2022	18.45–19.45 Uhr	159,00 €

#### Rückbildung/Beckenboden\* (10 Termine)

Ab 6 Wochen nach Geburt. Ihre Babys sind dabei herzlich willkommen! Die Kurse werden zum Nachhören und zum Üben für zu Hause aufgezeichnet.

Mi.	05.10.2022	09.45–10.45 Uhr	159,00 €
-----	------------	-----------------	----------

#### Entspannungstraining\* (12 Termine)

Trainiert werden verschiedene Wege und Übungen zum Abschalten und zum Entspannen. Beide Kurse werden zum Nachhören und zum Üben für zu Hause aufgezeichnet.

Di.	20.09.2022	20.15–21.00 Uhr	159,00 € (Präsenzkurs)
Do.	22.09.2022	19.00–19.45 Uhr	159,00 € (Onlinekurs)

#### Mama Fitness -Training\* (12 Termine)

Aufbautraining für Mamas ab 5 Monate nach der Geburt. Trainiert werden Rücken, Bauch/Beine/Po und Beckenboden. Babys sind dabei herzlich willkommen!

Di.	20.09.2022	11.00 -12.00 Uhr	159,00 € (Fitness Mix)
Do.	22.09.2022	09.45–10.45 Uhr	159,00 € (Fitness Mix)

---

### **Fitness Mix\*** (12 Termine)

Abwechslungsreiche Stunden rund um Kondition, Kraft, Bauch, Beine und Po.

Mo. 19.09.2022	16.15–17.15 Uhr	159,00 € (65+/Stuhl)
Mi. 21.09.2022	11.00–12.00 Uhr	159,00 € (65+/Stuhl)
Do. 22.09.2022	11.15–12.15 Uhr	159,00 € (65+/Stuhl)
Do. 22.09.2022	17.30–18.30 Uhr	159,00 € (Power)
Fr. 23.09.2022	20.00–21.00 Uhr	159,00 € (Power)

### **Yoga** (12 Termine)

Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Mo. 19.09.2022	09.45–10.45 Uhr	159,00 € (Hatha-Yoga)
Mo. 19.09.2022	17.30–18.30 Uhr	159,00 € (Power-Yoga)
Mi. 21.09.2022	20.00–21.00 Uhr	159,00 € (Hatha-Yoga)
Do. 22.09.2022	16.15–17.15 Uhr	159,00 € (Hatha-Yoga)
Sa. 24.09.2022	11.00–12.00 Uhr	159,00 € (Vital-Yoga)

---

### **Rückentraining „Spezial“\*** (12 Termine)

Für Nacken-, Schulterprobleme und den oberen Rücken.

Di. 20.09.2022	18.45–19.45 Uhr	159,00 €
Mi. 21.09.2022	17.30–18.30 Uhr	159,00 €

### **Fit for Two\* (Schwangerschaftsgymn.)** (12 Termine)

Mit Übungen aus Pilates und Yoga für eine entspannte Schwangerschaft.

Fr. 23.09.2022	16.15–17.15 Uhr	159,00 € „Neuer Kurs“
----------------	-----------------	-----------------------

---

### **Rückentraining „Basic“\*** (12 Termine)

Mittlere Intensität.

Mo. 19.09.2022	11.00–12.00 Uhr	159,00 €
Mi. 21.09.2022	08.30–09.30 Uhr	159,00 €
Do. 22.09.2022	18.45–19.45 Uhr	159,00 €
Fr. 23.09.2022	09.45–10.45 Uhr	159,00 €
So. 25.09.2022	11.00–12.00 Uhr	159,00 €

### **Rückentraining „Faszien“\*** (12 Termine)

Spezielle Übungen zum Lösen von Verspannungen und zur Verbesserung der Beweglichkeit. Oftmals auch bei Gelenk- und Muskelschmerzen hilfreich.

Di. 20.09.2022	16.15–17.15 Uhr	159,00 €
Fr. 23.09.2022	17.30–18.30 Uhr	159,00 €

---

## **Informationen zu den Kursen**

Die angebotenen Kurse finden ab dem genannten Datum wöchentlich, am genannten Wochentag statt.

Die Betreuung erfolgt ausschließlich durch Fachkräfte wie Sportlehrer und Sporttherapeuten.

Mit \*-markierte Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifiziert und werden von den gesetzlichen Krankenkassen mit 70–100% bezuschusst (1–2 mal pro Jahr).

Die mit (\*)-markierten Kurse sollten bzgl. einer evtl. Bezuschussung bei den Krankenkassen angefragt werden.

Näheres zu den Kursen erfahren Sie im Internet [www.aktiv-zentrum-sport.de](http://www.aktiv-zentrum-sport.de) oder per Telefon.

## **Anmeldung**

Sie können sich telefonisch, per E-Mail, persönlich vor Ort oder auf dem Postweg anmelden.

Telefon: (0 71 56) 92 78 89

E-Mail: [c.maisch@aktiv-zentrum-sport.de](mailto:c.maisch@aktiv-zentrum-sport.de)

Adresse: Aktiv-Zentrum, Marktstraße 6/1 (»Das weiße Haus«), 71254 Ditzingen

Bitte geben Sie dabei Ihre Bankverbindung an. Die Kursbestätigungen erfolgen bei Neuanmeldungen per Mail oder ggfs. telefonisch. Folge-Kurse werden mündlich bestätigt.

Bitte beachten Sie, dass wir ab sofort nur noch SEPA Lastschriften vornehmen. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass keine zusätzliche Benachrichtigung über die Transaktion erfolgt. Mit Ihrer Kursanmeldung erklären Sie sich mit der Abbuchung einverstanden. Eine ausführliche Datenschutzerklärung können Sie auf unserer Homepage [www.aktiv-zentrum-sport.de](http://www.aktiv-zentrum-sport.de) einsehen.

Bei eventuellen Terminverschiebungen melden wir uns rechtzeitig bei Ihnen. Sie können den Kurs bis zu 48 Stunden vorher absagen, danach entsteht eine Verwaltungsgebühr von 29,00 € pro abgesagten Kurs.

## **Wir freuen uns auf Sie!**

Ihr Aktiv-Zentrum Sport & Gesundheit